

УДК 159.9
ББК 88.3
М14

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Майбах, Артур.

М14 **Hygge.** Уютная книга о счастье по-скандинавски. 100 секретов простых радостей / Артур Майбах. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 127,[1] с. — (Мир Счастья, Красоты и Уюта).
ISBN 978-5-17-103794-9

Hygge (хюгге) — скандинавское искусство создавать вокруг себя атмосферу тепла и уюта — делает счастливыми людей по всему миру, избавляя их от усталости и одиночества, согревая сердца и души, наполняя жизнь новыми впечатлениями и творчеством.

Откройте для себя секрет истинного счастья! И поделитесь им с друзьями!

Hygge

12+

Издание для досуга

Артур Майбах
HYGGE.

Уютная книга о счастье по-скандинавски. 100 секретов простых радостей

Подписано в печать 28.03.2017. Формат 70×90/16. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,36. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-103794-9

© Майбах А., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Содержание

И никуда не спешить...	6
Хюгге — это источник самого настоящего счастья	12

Часть 1. Быть счастливым просто

В поисках хюгге. Шаг первый. Учитесь созерцать	18
В поисках хюгге. Шаг второй. Ищем внутренний покой	20
В поисках хюгге. Шаг третий. Ощутите поток жизни	22
В поисках хюгге. Шаг четвертый. Останавливаем мысли	24
В поисках хюгге. Шаг пятый. Осознайте себя здесь и сейчас	26
В поисках хюгге. Шаг шестой. Будьте внимательны к мелочам	30
Хюгге-рецепты самопомощи.	32

Часть 2. Чувствовать саму жизнь

Хюгге — это то, что мы чувствуем!	35
Все, что радует глаз и дает отдых зрению, — хюгге	38
Все, что ласкает ваш слух, дарит ощущение покоя и уюта, — хюгге	40
Ароматы, дарящие наслаждение, — хюгге	42
Чудеса ароматерапии	44
Почувствуй вкус хюгге!	48
Приправы	50
Чувствую хюгге кожей	52
Хюгге-спа. Ванна при свечах	54
Травы	57
«Шестое чувство» хюгге	58

Часть 3. Хюгге в твоём доме

Поселите в своём доме хюгге!	61
Первый секрет хюгге в доме. Ваш уютный уголок	62
Второй секрет хюгге в доме. Энергия живого огня	64
Третий секрет хюгге в доме. Мягкие вещи	66
Четвертый секрет хюгге в доме. Деревянные предметы	68
Пятый секрет хюгге в доме. Глина, керамика, фарфор	70

Шестой секрет хюгге в доме. Книги	72
Седьмой секрет хюгге в доме. Вещи, которые греют душу	74
Восьмой секрет хюгге в доме. Вещи, приятные на ощупь	76

Часть 4. Хюгге на природе

Хюгге в загородном домике	81
Пикник за городом	83
Хюгге на городской прогулке	85
Идеи для хюгге на все времена года	87
Хюгге зимой	87
Хюгге весной	89
Хюгге летом	91
Хюгге осенью	93

Часть 5. Хюгге каждый день

Играйте в настольные игры, и хюгге всегда будет рядом	96
Творчество — это тоже хюгге	98
К хюгге — на велосипеде	100
Хюгге в объективе фотоаппарата	102
Теплое общение с близкими людьми — вот что нам нужно для счастья!	104
Хотите собрать компанию побольше, но не потерять хюгге?	106

Часть 6. Готовим с наслаждением

Тефтели по-датски	111
Сырная запеканка по скандинавскому рецепту	113
Датские горячие бутерброды с творогом	115
Датская выпечка с корицей	117
Датский ржаной хлеб	119
Согревающий датский глёт	121
Домашний лимонад — летнее хюгге	123
Душистый чай с яблоком, с апельсиновой цедрой и шиповником	125
Какао со специями	127

И никуда

не спешить...



Что может быть лучше: морозный день, сумерки, снегопад, а вы в уютном доме — сидите среди подушек под теплым пледом, на вас вязаные носки и любимый свитер, над тяжелой керамической чашкой поднимается пар — душистый чай или горячий шоколад, что вы больше всего любите? К вам на колени взбирается кошка и сворачивается калачиком, а рука уже тянется к книге...

да-да, к самой настоящей бумажной книге!

Что чувствуете вы? Тепло... уют... покой... спокойная, тихая радость... Никакой спешки, никаких неотложных дел, не нужно никуда бежать, что-то срочно решать.

Не правда ли, кажется, что время остановилось?

Что же это?

ЭТО — ХЮГГЕ.

Хюгге — это не то, что мы можем потрогать, рассмотреть и положить в кармашек.

Хюгге — это то, что мы можем только почувствовать.

Умиротворение, отдых, расслабление — это хюгге.

Снежинки за окнами и огонь в камине — это хюгге.

Тепло дружеской беседы и размышления наедине с собой — это хюгге.

Хюгге — это философия уютной и счастливой жизни.

Вот что такое хюгге.

Хюгге — это...



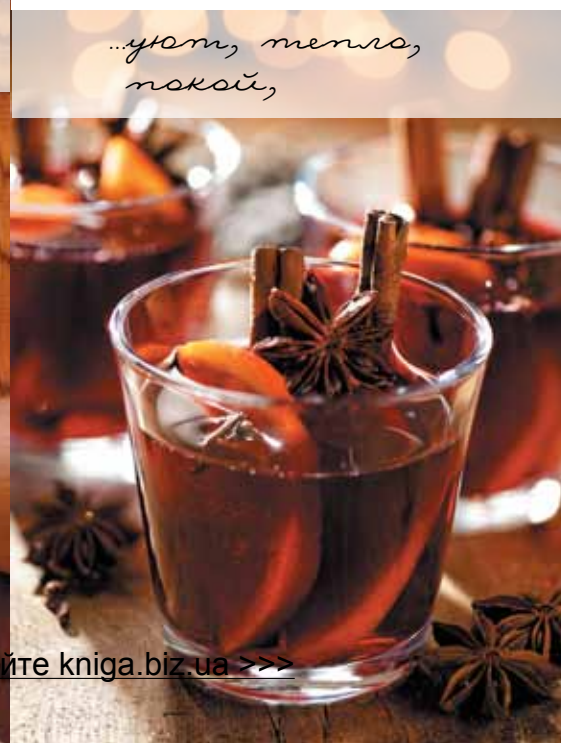
...наслаждение
моментам,



...дремлющий рядом котенок,



...быть в приятной компании
друзей и близких людей,



...уют, тепло,
покой,

...все то, к чему
приятно
прикасаться,



*В поисках югге.
Шаг пятый*

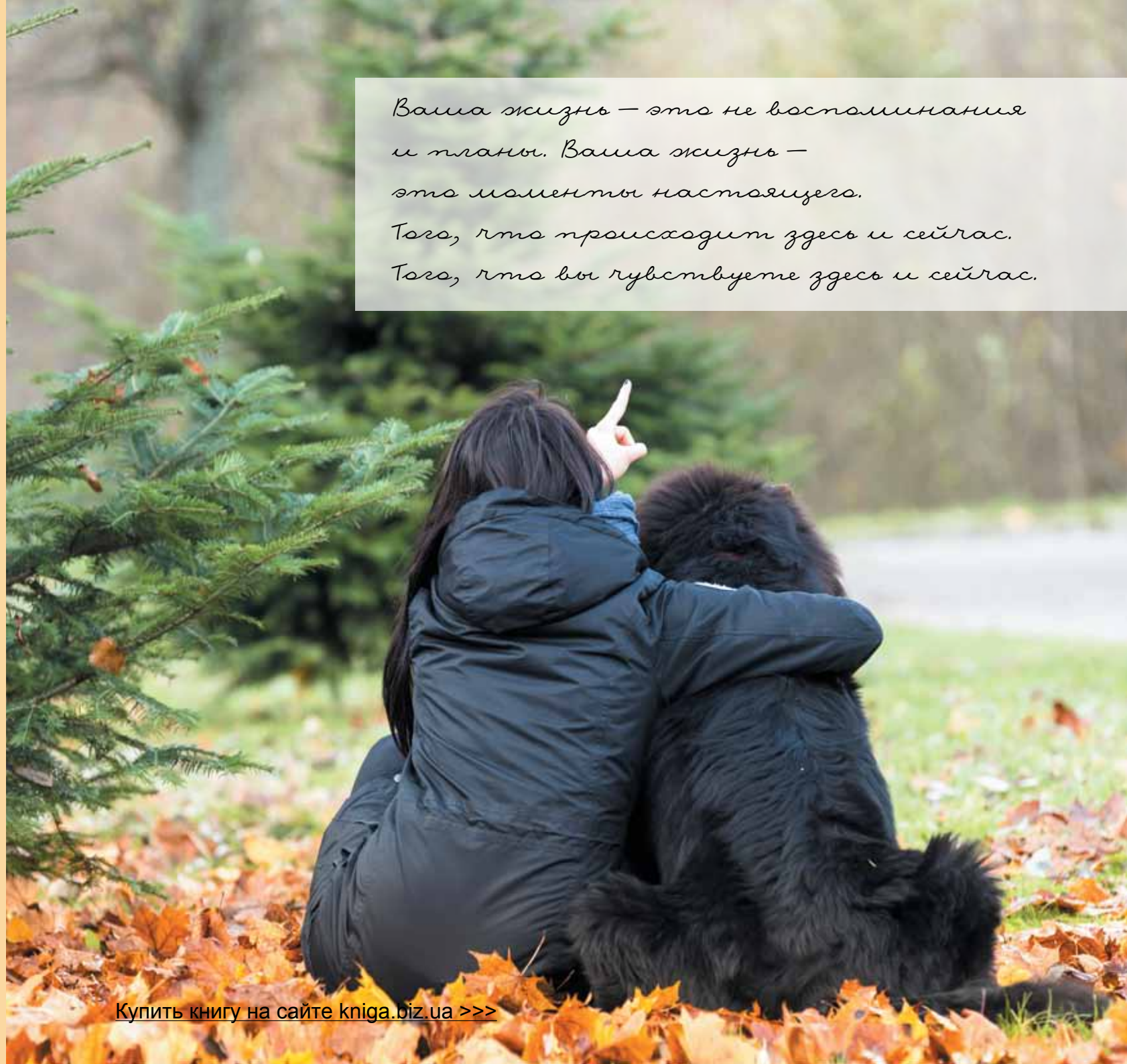
Осознайте себя здесь и сейчас

Еще одно выражение, которое вы точно слышали: «быть здесь и сейчас». Значит ли это, что жить нужно одним днем, не заботясь о будущем и отринув свою ответственность за прошлое? Конечно, нет.

«Быть здесь и сейчас» — это пребывать в особом состоянии погружения в настоящий момент. Это ощущение себя самого и всего, что есть сейчас вокруг. Это состояние без оценок и беспокойства, это жизнь без тревог о будущем и сожалений о прошлом. Это время вашего полного присутствия в настоящем. Здесь. И сейчас.

Проживая именно этот — единственный и неповторимый момент своей жизни. В полной мере вы оценили его?

*Ваша жизнь — это не воспоминания
и планы. Ваша жизнь —
это моменты настоящего.
Того, что происходит здесь и сейчас.
Того, что вы чувствуете здесь и сейчас.*



**Вот именно сейчас: что вы видите вокруг,
что слышите, что чувствуете?**

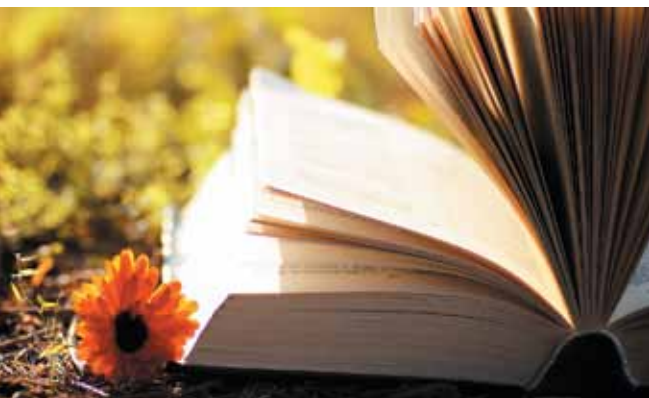
- ☆ Аромат свежесваренного кофе...
- ☆ Мягкий приглушенный свет...
- ☆ Тепло вашего питомца...
- ☆ Пушистый плед...
- ☆ Тихая музыка...
- ☆ Шум дождя за окном...
- ☆ Ваше дыхание...



*Это — здесь и сейчас.
Это — счастье жить.
Это и есть уют.*



*Хюгге — один из
самых мощных
источников сил.*



*Хюгге — это то,
что необходимо
каждому из нас
для полноценного
отдыха,
восстановления
жизненных
ресурсов,
наслаждения
жизнью.*

Восьмой секрет хюгге в доме

Вещи, приятные на ощупь

Только вам решать — что это будет, ведь всем нам нравится прикасаться к разным предметам. Что вам приятнее держать в руках — тяжелую керамическую кружку или чашечку из тонкого прохладного фарфора? Какую подушку вы предпочтете — обтянутую шершавым льном или мягкой овчиной? Какая одежда вам больше по вкусу — легкий флис или шерстяной свитер крупной вязки?

Подумайте об этом перед тем, как покупать новые вещи в свой дом. Потрогайте, погладьте их руками, закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям. Как они отзываются у вас в душе? Вам тепло, спокойно, безопасно от этого прикосновения?

Тогда эта вещь для вас — самое настоящее хюгге!





Согревающий датский глэг

Продукты:

- | | |
|--|-------------------------|
| ☆ 1 бутылка красного сухого вина, | ☆ 5 звездочек гвоздики, |
| ☆ 120 г коричневого сахара, | ☆ 2 звездочки бадьяна, |
| ☆ 50 г изюма, | ☆ 50 г миндаля, |
| ☆ 2 палочки корицы, | ☆ 1 апельсин, |
| ☆ 1 чайная ложка натертого корня имбиря, | ☆ 50 г коньяка. |

Апельсин нарежьте тонкими кружочками. Миндаль измельчите.

Налейте в кастрюлю вино, добавьте изюм, корицу, гвоздику, бадьян, имбирь, орехи, кружочки апельсина.

Поставьте кастрюлю на огонь и нагрейте вино до 60–70 градусов. Добавьте сахар и все тщательно перемешайте.

Держите на огне около 20 минут, не давая закипеть.

Снимите с огня и дайте постоять в течение 30 минут.

Подогрейте и добавьте коньяк. Процедите и разлейте по бокалам.

Не добавляйте коньяк и замените вино виноградным или смородиновым соком — получится чудесный глэг для детей.